

ПСИХОЛОГІЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОЇ ЗРІЛОСТІ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

PSYCHOLOGICAL STUDY OF CHARACTERISTICS OF YOUNG PEOPLE EMOTIONAL MATURITY

Статтю присвячено дослідженню особливостей емоційної зрілості осіб юнацького віку. На основі узагальнення різних позицій психологів встановлено, що під емоційною зрілістю розуміють певний рівень розвитку особистості, що характеризується відкритістю емоційного досвіду, розумінням власних почуттів та їх прийняттям, розвиненою емоційною саморегуляцією, здатністю адекватно до ситуації та відповідно до власних переживань виражати і проявляти почуття та емоції. Люди, що досягли емоційної зрілості, здатні розпізнавати власні емоції, виражати їх у соціально прийнятний та адекватний спосіб, ефективно розв'язувати ситуації конфлікту, а також взаємодіяти з іншими, ураховуючи їхні безпосередні емоції і почуття. Виокремлено основні структурні компоненти емоційної зрілості особистості, до яких відносять рефлексію емоцій, емоційну саморегуляцію, емпатію, прийняття власних емоцій, а також емоційну експресивність. Експериментально визначено особливості емоційної зрілості здобувачів вищої освіти 1-го і 2-го року навчання. Серед досліджуваних переважає середній рівень емоційної зрілості, однак 22,5% осіб мають низькі показники. Встановлено, що у 25% студентів переважає низький рівень емоційної саморегуляції, що говорить про певні труднощі в управлінні власними емоціями, схильність швидко піддаватися дії стресових чинників. Дослідження показало, що у 22,5% опитаних переважає низький рівень емпатії, який негативно впливає на їхню спроможність до ефективної взаємодії та співпраці з іншими. Зафіксовано низький рівень 20% емоційної експресивності, що вказує на труднощі у вираженні власних емоцій, їх стримуванні або неконтрольованому прояві. Доведено необхідність розроблення корекційно-розвивальної програми з удосконалення визначених компонентів емоційної зрілості осіб юнацького віку, упровадження якої буде сприятиме розвитку саморегуляції, емпатійності, самомотивації, покращенню емоційної та соціальної компетентності, а також стабілізації міжособистісних відносин студентів.

Ключові слова: емоційна зрілість, рефлексія емоцій, емпатія, емоційна саморегуляція, експресивність, юнацький вік.

The article is dedicated to the study of characteristics of emotional maturity of young people. Based on the synthesis of various psychologists' perspectives, emotional maturity is understood as a certain level of personality development characterized by openness to emotional experience, understanding and acceptance of one's own feelings, developed emotional self-regulation, and the ability to express and manifest feelings and emotions appropriately according to the situation and one's own experiences. Emotionally mature individuals can recognize their own emotions, express them in a socially acceptable and adequate manner, effectively resolve conflict situations, and interact with others while taking into account their immediate emotions and feelings. The main structural components of emotional maturity in individuals have been identified, including emotional reflection, emotional self-regulation, empathy, acceptance of one's own emotions, and emotional expressiveness. The study experimentally determined the characteristics of emotional maturity among first- and second-year higher education students. Among the study participants, a medium level of emotional maturity predominates, although 22.5% of individuals exhibit low levels. It was found that 25% of students have a low level of emotional self-regulation, indicating difficulties in managing their emotions and a tendency to be quickly influenced by stress factors. The research revealed that 22.5% of respondents have a low level of empathy, which negatively impacts their ability to interact and collaborate effectively with others. Additionally, 20% exhibit a low level of emotional expressiveness, pointing to difficulties in expressing their emotions, either by restraining them or displaying them uncontrollably. It has been proven that there is a need to develop a corrective and developmental program aimed at improving the identified components of emotional maturity in young adults. The implementation of such a program will contribute to the development of self-regulation, empathy, self-motivation, enhanced emotional and social competence, as well as the stabilization of interpersonal relationships among students.

Key words: emotional maturity, emotional reflection, empathy, emotional self-regulation, expressiveness, young people.

УДК 159.942-053.6-047.37

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.63.11>

Горецька О.В.

к.психол.н.,
доцент кафедри психології
Бердянський державний педагогічний
університет

Сердюк Н.І.

к.психол.н.,
доцент кафедри психології
Бердянський державний педагогічний
університет

Аврамчук В.Ю.

здобувачка вищої освіти за
спеціальністю 053 – Психологія
Бердянський державний педагогічний
університет

Сьогодні значною мірою актуалізується проблема формування відповідальної, усебічно розвиненої, соціально активної, особистісно та емоційно зрілої молоді людини з досить чіткими життєвими орієнтирами.

Емоційна зрілість як здатність розуміти і контролювати власні емоції й почуття, а також інших є необхідною умовою психологічної ресурсності особистості, продуктивних та конструктивних міжособистісних відносин, ефективною професійної діяльності, збере-

ження психоемоційного здоров'я. Емоційно зрілі особистості здатні приймати виважені рішення, чинити опір життєвим труднощам, використовувати адекватні обставинам стратегії виходу з проблемних ситуацій, не втрачаючи при цьому унікальності та цілісності своєї особистості.

Вивченню питань особистісної зрілості, набуття емоційної й життєвої компетентності присвячено роботи П. Горностаї, О. Демчук, В. Зарицької, О. Кочарян, С. Максименко, І. Пав-

лової, М. Півень, К. Седих, Т. Титаренко, І. Томаржевської, О. Чебикіна, В. Ямницького та ін.

Під емоційною зрілістю науковці розуміють певний рівень розвитку особистості, для якої характерними є відкритість емоційному досвіду, усвідомлення власних почуттів та їх прийняття, розвинена емоційна саморегуляція, здатність адекватно до ситуації та згідно із власними переживаннями виражати і проявляти почуття та емоції [4; 5; 8; 9].

На думку О. Кочаряна [4], М. Півень [4], І. Павлової [5], О. Чебикіна [9] та ін., емоційна зрілість як інтегративний феномен має певні структурні компоненти.

Як зазначає О. Кочарян, емоційно зріла людина здатна до усвідомлення власних емоційних переживань, розуміння причин їх виникнення [4].

Представники гуманістичного напрямку А. Маслоу [10], К. Роджерс [11], Дж. Бюджен-таль [12], які ґрунтовно досліджували проблему особистісної зрілості, зазначають, що у людини є потенціальна здатність усвідомлювати власне життя («внутрішнє бачення»), розуміти його і робити конструктивні кроки, щоб жити більш автентично, стати самим собою. Тому емоційний досвід, який отримує людина, повинен сприяти особистісному зростанню.

Для здійснення цього найважливішого життєвого завдання людині необхідно досягти повного розуміння свого внутрішнього світу, мобілізувати сили до внутрішнього пошуку власного «Я», бути природньою, не боятися проявляти спонтанність.

Дж. Бюджен-таль уважав людину, яка «сліпа та глуха» до власних потреб та почуттів, емоційно незрілою [12]. А. Маслоу додає, що емоційна зрілість передбачає не лише вміння розпізнавати емоційні сигнали, а й відповідальність за власні емоції та дії [10].

Отже, одним зі структурних складників емоційної зрілості особистості є рефлексія емоцій, яка також включає уміння людини передбачати наслідки певних емоційних реакцій у різних життєвих ситуаціях, усвідомлювати власні емоції через тілесні відчуття [4, с. 143].

Окрім уміння усвідомлювати й розуміти власні переживання, важливою ознакою емоційної зрілості є прийняття власного емоційного досвіду – не боятися емоцій і переживань, які є насправді, виражати їх в адекватній ситуації спосіб, створювати комфортний емоційний простір для себе [1; 4]. Емоційно зріла людина не ігнорує, не витісняє власні емоції та почуття, навіть якщо вони здаються їй неприємними або соціально неприйнятими [10].

Важливим структурним компонентом емоційної зрілості особистості є емоційна експресивність, яка дає змогу людині вільно, без придушення за допомогою вербальної

й невербальної систем виражати й висловлювати пережиті емоції та почуття.

А. Прокойченко зазначає, що розвинена емоційна експресивність поглиблює усвідомлення власного емоційного досвіду, дає змогу людині демонструвати доречну емоційну поведінку з урахуванням прийнятності для оточуючих та відповідно до загальноприйнятих норм [6].

Окрім розуміння й прийняття власних емоцій і почуттів, емоційно зріла людина здатна довільно управляти ними, уміє стабілізувати власний емоційний стан, трансформувати негативні емоційні прояви в позитивні [4; 5]. Також емоційно зріла людина більш стійка у подоланні життєвих труднощів: негативні переживання не руйнують її психоемоційне здоров'я. Якщо людина потрапляє у важку життєву ситуацію, то вона має емоційні ресурси щодо її конструктивного вирішення [8].

Важливим компонентом емоційної зрілості людини є емпатія, яка дає змогу увійти в емоційний простір інших і коректно реагувати на їхні емоції і почуття. Ця унікальна здатність дає змогу розпізнати та «відчути» переживання іншої людини, що забезпечує поглиблення міжособистісних відносин. Емоційно зріла людина тонко відчуває емоційне тло оточуючих, виявляє бажання допомогти та діє співчутливо. Розвинена емпатія дає змогу прогнозувати майбутні емоційні стани або реакції на основі розуміння поточного емоційного стану іншої людини та її минулої поведінки.

Отже, емоційна зрілість полягає у здатності виражати, розуміти та ефективно управляти власними емоціями. Люди, що досягли емоційної зрілості, здатні розпізнавати власні емоції; виражати їх у соціально прийнятний та адекватний спосіб; ефективно розв'язувати ситуації конфлікту, а також взаємодіяти з іншими, ураховуючи їхні емоції й почуття.

Емоційна зрілість сприяє загальному розвитку навичок ефективної комунікації, що може бути досить важливим у житті. Люди, які розуміють власні емоції та можуть їх виразити відповідним чином, спроможні набагато краще взаємодіяти з іншими та розв'язувати конфлікти. Також емоційна зрілість допомагає людині усвідомити, як реагувати на стрес та труднощі. Це є важливим для подолання життєвих проблем та досягнення поставленої мети.

Таким чином, розвинена емоційна зрілість може служити певним фундаментом для загального розвитку життєвої компетентності особистості.

Розвиток емоційної зрілості особистості є процесом складним і динамічним, із віковими особливостями. Сенситивним періодом відносно формування емоційної зрілості вважається саме юнацький вік, а її становлення є головним завданням даного періоду.

Юнацький вік – це період досить стрімкого розвитку та швидких змін особистості, у тому числі емоційних, під час котрого відбувається: збільшення загальної кількості емоціогенних об'єктів, які особливо мають соціальний, суспільно-політичний та моральний характер; зростання стабільності й інтенсивності прояву емоцій та почуттів; контрольованості та керуваності емоційних переживань; диференційованості емоційних переживань; розширення різноманіття способів емоційного вираження; поява емоційних переживань не лише з приводу сьогодення, а й відносно майбутнього; зростання здатності розуміння емоцій інших; перехід від імпульсивності емоційних реакцій до їх довільності; підвищення загального рівня розвитку вищих почуттів та відповідних їм потреб (інтелектуальних, естетичних, соціально-моральних); значне збільшення стабільності та глибини дружби; виникнення почуття любові, яка у цей період безпосередня, чиста, багата на різноманітні переживання та носить певний відтінок мрійності, ніжності, щирості та ліричності [3; 7].

Особливості становлення емоційності у цей віковий період проявляються також у розширенні відповідних патернів емоційних переживань та збагаченні їхньої палітри [7]. В емоційному портреті юнаків та юначок усе помітнішими є індивідуально-типологічні особливості. Разом із цим для юнацького віку характерним є значне підвищення емоційної збудливості, тривожності, неврівноваженості, доволі різкі зміни настрою тощо.

Отже, постає необхідність проведення дослідження особливостей емоційної зрілості осіб юнацького віку.

Дослідження виконувалося на базі Бердянського державного педагогічного університету. У дослідженні добровільно брали участь 40 юнаків та юначок, студентів I та II курсів денної та заочної форм навчання спеціальності 053 «Психологія».

В емпіричному дослідженні особливостей емоційної зрілості осіб юнацького віку використовували методику «Діагностика емоційної зрілості» (О.Я. Чебикін).

Як зазначає О. Афоніна, яка проаналізувала психодіагностичний інструментарій вивчення емоційної зрілості особистості, на цей час у розпорядженні вітчизняних психологів ця

методика єдина теоретично обґрунтована, валідна й надійна, доцільна для вибірки підліткового і юнацького віку [2].

Методологічне підґрунтя методики становили уявлення О. Чебикіна про емоційну зрілість як загальну адекватність емоційного реагування особистості, а також концептуальні уявлення про механізми та умови емоційної регуляції. Методика дає можливість оцінити емоційну зрілість за такими показниками: експресивність – виразність, сила прояву почуттів і переживань, їх трансформація в діях, здатність передавати свій настрій оточуючим; саморегуляція – уміння управляти власними емоціями, стримувати небажані на даний момент та викликати бажані, регулюючи, таким чином, як власну поведінку, так і поведінкові реакції інших; емпатія – здатність розуміти емоційні стани оточуючих та адекватно використовувати ці вміння у взаємодії з людьми [9].

Отримані узагальнені результати дослідження щодо емоційної зрілості осіб юнацького віку представлено в табл. 1.

За шкалою «щирість» усі опитані студенти відповідали правдиво.

Отримані результати свідчать, що рівень прояву емоцій за показником «експресивність» (Ек) на високому рівні лише у двох (5%) опитаних здобувачів вищої освіти. Такий рівень експресивності вказує на те, що студенти можуть ефективно виражати власні емоції, сприймати їх як нормальну частину людського досвіду та взаємодіяти з іншими на емоційному рівні, що сприяє покращенню їхнього психологічного благополуччя. Молоді люди з високим рівнем емоційної виразності здатні ефективно вирішувати конфлікти, оскільки можуть відкрито висловлювати власні погляди та враховувати емоційний аспект взаємодії. Висока експресивність може підтримувати й творчий розвиток. Студенти, які вільно виражають власні думки та почуття, можуть бути більш відкритими для нових ідей та різних творчих активностей. Також здатність емоційно виражати себе може сприяти ефективній адаптації до стресових ситуацій. Висока експресивність сприяє розвитку навичок самовираження.

Разом із тим у 30 (75%) юнаків та юначок цей показник на середньому рівні. Середній показник емоційної зрілості у студентів може

Таблиця 1

Показники емоційної зрілості студентів I та II курсів

Рівень прояву	Кількість випробовуваних, осіб (%)				
	Експресивність (Ек)	Саморегуляція (С)	Емпатія (Ем)	Емоційна зрілість (Ез)	Щирість
Високий	2 (5%)	4 (10%)	3 (7,5%)	3 (7,5%)	-
Середній	30 (75%)	26 (65%)	28 (70 %)	28 (70%)	40 (100%)
Низький	8 (20%)	10 (25 %)	9 (22,5%)	9 (22,5%)	-

відображати рівень їхньої готовності виражати емоції, які вони відчувають, і це має важливий вплив на їхні міжособистісні відносини та адаптацію до навчання та життя загалом. Таким студентам легше спілкуватися, виражати власні почуття та розуміти емоції інших. Середній рівень прояву емоцій за показником «експресивність» пов'язаний зі здатністю виражати радість, задоволення та інші конструктивні емоції. Це позитивно впливає на психологічне самопочуття та загальний рівень задоволеності життям.

Однак є й такі студенти, у яких показник експресивності перебуває на досить низькому рівні. Кількість таких юнаків та юначок становить вісім (20%) осіб.

Низький рівень експресивності у студентів указує на те, що вони мають певні труднощі у вираженні власних емоцій, стримують їх або проявляють неконтрольовано. Молоді люди, які не можуть чітко виражати власні емоції, частіше стикаються з труднощами в установленні емоційного контакту, що може впливати на якість їхніх міжособистісних відносин. Низький рівень прояву емоційної зрілості студентів за показником «експресивність» може впливати на загальне самопочуття та ментальне здоров'я. Такі юнаки й юначки можуть відчувати внутрішню напругу або незадоволення через невміння виражати емоції. А труднощі у сприйнятті та розумінні емоцій інших можуть негативно впливати на здатність до ефективної комунікації. У відносинах з іншими в таких студентів можуть виникати непорозуміння та проблеми встановлення контактів, що негативно впливає на якість міжособистісних відносин, майбутній професійний успіх.

Для кращої наочності отримані результати за шкалою «експресивність» методики «Діа-

гностика емоційної зрілості» представимо на рис. 1.

Отже, можна стверджувати, що студенти даної вибірки здебільшого схильні до помірного вираження власних емоцій у міміці, жестах, рухах, недостатньо вміють виражати доречні у конкретній ситуації емоції та почуття.

Отримані результати за шкалою «саморегуляція» показали, що високий рівень за даним показником характерний лише для чотирьох (10%) опитаних студентів. Це може свідчити про те, що дана група студентів спроможна досить ефективно управляти власними емоціями, уміє знаходити конструктивні шляхи розв'язання існуючих проблем та має високий рівень власного самоконтролю. Це має позитивний вплив на їхню успішність у навчанні та міжособистісні відносини. Високий рівень саморегуляції допомагає студентам краще управляти своїм часом, планувати навчання та раціонально використовувати ресурси, що сприяє підвищенню якості їхньої освіти. Студенти з високим рівнем саморегуляції можуть ефективніше управляти стресом, зберігаючи при цьому продуктивність та емоційне благополуччя. Високий рівень саморегуляції також сприяє розвитку самопізнання. Студенти, які здатні регулювати свої дії та реакції, мають можливість краще розуміти власні сильні та слабкі боки, що є важливим для розвитку особистості. Для таких студентів характерним є розвиток навичок самостійності у прийнятті рішень, вирішенні проблем та досяганні особистих та професійних цілей. Високий рівень здатності до саморегуляції може поліпшити міжособистісні відносини та ефективність у командній роботі. Студенти краще взаємодіють з однокурсниками та викладачами, дотримуючись високих стандартів етики та взаємо-

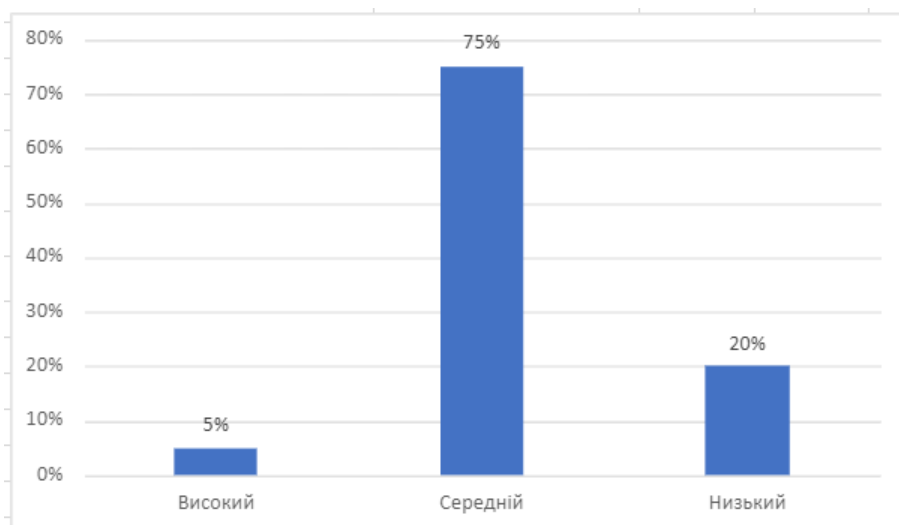


Рис. 1. Динаміка рівнів прояву емоційної зрілості студентів за показником «експресивність»

відносин. Висока саморегуляція сприяє успіху в професійному житті.

Середній рівень саморегуляції емоційної зрілості був виявлений у 26 (65%) опитаних, що свідчить про здатність юнаків та юначок керувати власними емоціями. Середній рівень саморегуляції емоційної зрілості може впливати на здатність студента співпрацювати в групі та вирішувати конфлікти, що позитивно впливає на якість життя та професійний розвиток. Такі молоді люди можуть значно ефективніше управляти власними емоціями, справлятися зі стресом та складними життєвими ситуаціями, здатні зосереджуватися на навчанні, аналізувати різні ситуації, ураховуючи емоційний аспект, та вибирати оптимальні шляхи дій, що є важливим для розвитку їхньої компетентності.

Низький рівень саморегуляції емоційної зрілості був виявлений у 10 (25%) опитаних. Такі студенти мають значні труднощі в управлінні власними емоціями, досить швидко підпадають під дію стресових ситуацій. Такий рівень саморегуляції може ускладнювати взаємодію та комунікацію з іншими людьми. Такі студенти менш чутливі до потреб інших та менш спроможні встановлювати позитивні міжособистісні контакти. Студентам важко адаптуватися до нових соціальних ситуацій. Низька саморегуляція може впливати й на академічну ефективність. Здобувачі вищої освіти можуть мати труднощі в управлінні часом, плануванні та виконанні завдань, що негативно впливає на їхній успіх у навчанні. Низький рівень саморегуляції може ускладнювати здатність цих молодих людей приймати обдумані та раціональні рішення. Вони більш схильні до імпульсивних учинків або недооцінювання

їхніх наслідків. Загалом низький рівень саморегуляції емоційної зрілості може створювати труднощі у багатьох аспектах студентського життя, включаючи навчання, соціальну адаптацію та особистісний розвиток. Важливо розуміти ці взаємозв'язки для розроблення ефективних стратегій підтримки і розвитку даної групи студентів.

Для кращої наочності отримані результати за шкалою «саморегуляція» методики «Діагностика емоційної зрілості» представимо на рис. 2.

Отримані результати за шкалою «емпатія» показали, що високий рівень за даним показником є характерним лише для трьох (7,5%) студентів. Такі студенти можуть із легкістю ставити себе на місце інших, співпереживати їм, розуміти їхні почуття та емоції. Вони здатні надавати підтримку іншим у складних ситуаціях та уникати конфліктів. Їхня здатність вислуховувати та співпереживати може створювати позитивні та підтримуючі взаємини. Молоді люди з високим рівнем емпатії можуть краще співпрацювати та взаємодіяти з однокурсниками для досягнення спільних цілей. Емпатія допомагає розуміти погляди інших та шукати компроміси у вирішенні конфліктів. Студенти з високим рівнем емпатії більш ефективні у вирішенні суперечок та управлінні напруженими ситуаціями. Молодим людям із високим рівнем емпатії легше впливати на інших та розвивати продуктивні команди. Вони здатні співпереживати членам групи, ураховувати їхні потреби та стимулювати спільні зусилля, здатні ефективно передавати власні думки та почуття, що сприяє якісній комунікації.

Середній рівень емпатії було зафіксовано у 28 (70%) юнаків та юначок. Такі особи здатні

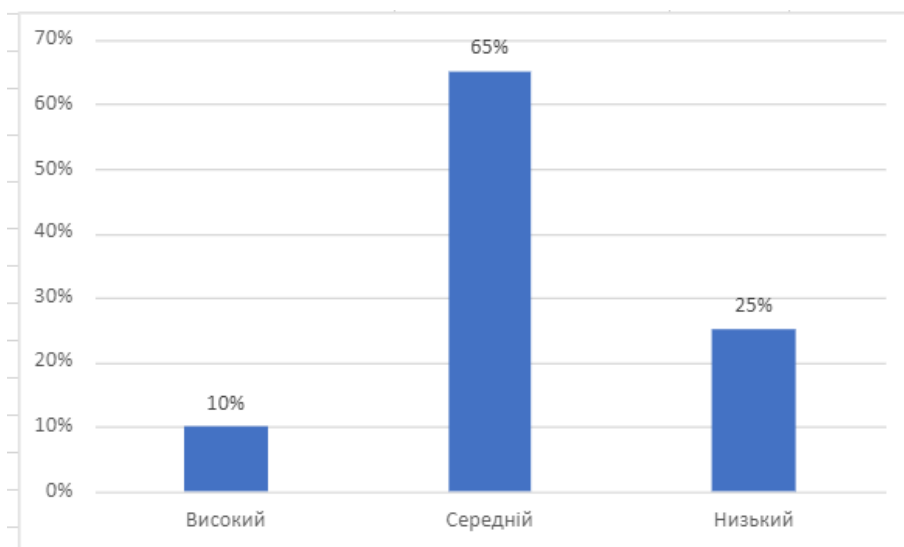


Рис. 2. Динаміка рівнів прояву емоційної зрілості студентів за показником «саморегуляція»

розуміти та співпереживати іншим людям. Такий рівень емпатії сприяє побудові позитивних міжособистісних відносин, співпраці та взаєморозумінню. Таким юнакам та юначкам притаманні емоційні прояви, але частіше вони тримаються під самоконтролем. У спілкуванні ці молоді люди уважні, частіше не висловлюють власну точку зору, не будучи впевненими, що вона буде прийнята, намагаються зрозуміти більше, ніж сказано словами, але за зайвої демонстрації почуттів співрозмовника втрачають терпіння.

Низький рівень емпатії було зафіксовано у дев'ятох (22,5%) опитаних студентів, що демонструє значні труднощі у розумінні та співпереживанні іншим. Це може впливати на спроможність молодих людей ефективно співпрацювати з іншими. Маючи занижений рівень емпатії, таким студентам, скоріше за все, складно зрозуміти, які почуття відчувають інші. Вони не акцентують увагу на чужих переживаннях, ніби не помічаючи їх, оскільки, найімовірніше, вони не завжди знають, що відчувають самі. Їм достатньо складно встановити контакти з незнайомими людьми, брати участь у груповій роботі. Здебільшого такі особи не здатні прийти до взаєморозуміння з оточуючими, можуть поводитися відсторонено або агресивно.

Для кращої наочності отримані результати за шкалою «емпатія» методики «Діагностика емоційної зрілості» представимо на рис. 3.

Таким чином, отримані дані переконливо свідчать про переважання у студентів даної вибірки середнього показника емпатії.

Отримані результати методики «Діагностика емоційної зрілості» за загальною шкалою «емоційна зрілість» свідчать про те, що висо-

кий рівень за даним показником є характерним лише для трьох (7,5%) студентів. Дані студенти можуть зберігати емоційну стабільність у різних ситуаціях, урахувувати свої та почуття інших, вирішувати конфлікти конструктивно та проявляти соціальну компетентність. Емоційно зрілі студенти можуть краще справлятися зі стресом і труднощами життя. Їхня здатність ефективно управляти емоційними реакціями допомагає їм вирішувати життєві проблеми. Молоді люди з високою емоційною зрілістю можуть вільно спілкуватися, ураховуючи власні емоції та інших, що сприяє розвитку комунікативної компетентності. Вони можуть виявляти власні почуття та розуміти емоції інших, що сприяє встановленню здорових міжособистісних стосунків. Студенти з високим показником емоційної зрілості здатні вислуховувати інших, розуміти різні точки зору та працювати над вирішенням конфліктів. Це сприяє розвитку соціальної компетентності. Емоційно зрілі молоді люди здатні легше адаптуватися до нових ситуацій і невизначеності. Їхні гнучкість та вміння вирішувати проблеми можуть сприяти розвитку життєвої компетентності.

Середній показник емоційної зрілості був зафіксований у 28 (70%) опитаних. Такі студенти здатні досить ефективно управляти власними емоціями, розуміти емоційні переживання інших, установлювати ефективні міжособистісні відносини та долати стресові ситуації. Середній рівень емоційної зрілості у опитаних може також впливати на розвиток життєвої компетентності, але може вимагати додаткових зусиль та уваги для поліпшення різних аспектів їхнього особистісного зростання. Студенти із середнім рівнем емоційної зрілості можуть потребувати більше

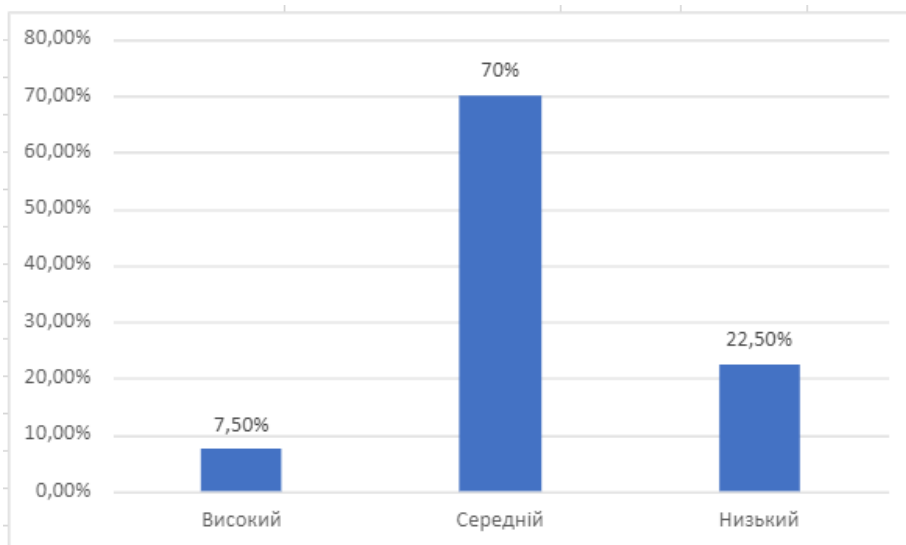


Рис. 3. Динаміка рівнів виразності емоційної зрілості студентів за показником «емпатія»

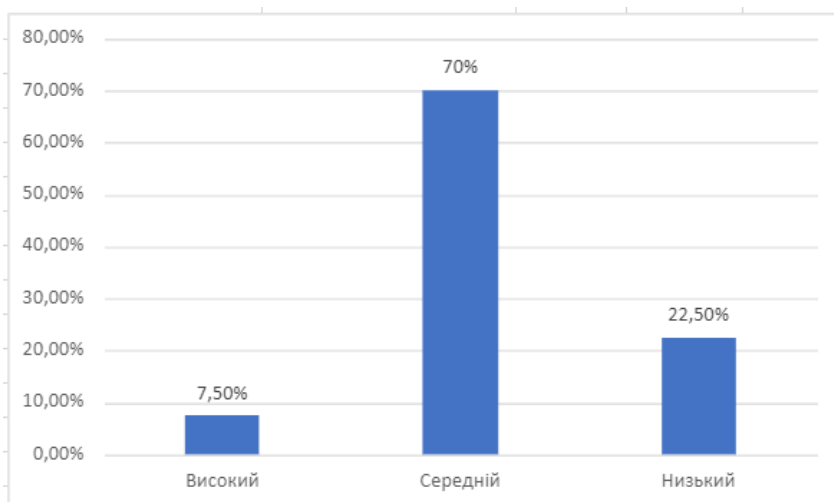


Рис. 4. Динаміка рівнів емоційної зрілості студентів

уваги щодо розвитку самосвідомості: працювати над розумінням власних емоцій, їхнього впливу на думки та поведінку. Середній рівень емоційної зрілості може означати, що студенти мають деякі навички управління емоціями, але їм може бути корисно вдосконалити їх для ефективнішого подолання стресових ситуацій. Для таких молодих людей може бути корисним розвиток соціальних навичок, робота в команді та вміння пристосовуватися до різних ситуацій.

Низький показник емоційної зрілості був визначений у дев'ятьох (22,5%) опитаних юнаків та юначок. Такий результат указує на те, що студенти можуть мати значні труднощі в управлінні власними емоціями, вирішенні конфліктних ситуацій. Низька емоційна зрілість може сигналізувати про відсутність або обмежений розвиток певних навичок та якостей, які є важливими для успішної адаптації і функціонування в суспільстві. Для таких молодих людей характерною є обмежена здатність ефективно управляти стресом. Це може призвести до труднощів у розв'язанні проблем і прийнятті обґрунтованих рішень. Студенти з низьким рівнем емоційної зрілості можуть виявляти обмежені навички у вираженні та розумінні власних емоцій, а також емоцій інших. Це може ускладнити взаємодію та міжособистісні стосунки. Низька емоційна зрілість може обмежити здатність студентів ефективно вирішувати конфлікти, оскільки це часто вимагає уміння розпізнавати та регулювати власні та інших емоції.

Важливо враховувати, що низький рівень емоційної зрілості не є стійким, тому може бути ефективним використання індивідуального підходу, групової роботи та підтримки таких молодих людей задля розвитку їхньої емоційної зрілості.

Для кращої наочності отримані результати за загальною шкалою «емоційна зрілість» методики «Діагностика емоційної зрілості» представимо на рис. 4.

Таким чином, можна зробити висновок, що серед респондентів переважає середній рівень емоційної зрілості. Розвиток емоційної зрілості є постійним процесом, і середній рівень може слугувати відмінною відправною точкою для вдосконалення навичок та особистісного зростання.

Отримані дані вказують на необхідність розроблення корекційно-розвивальної програми підвищення рівня експресивності, саморегуляції та емпатії у студентів, очікуваними результатами якої є: загальний розвиток емоційної зрілості; покращення здатності розуміти та відчувати емоції, потреби та переживання інших людей; здатність контролювати власні емоції, відповідально ставитися та досягати поставленої мети, незважаючи на труднощі; розвиток навичок, які дають змогу ефективно спілкуватися з іншими, розуміти та виражати емоції, а також будувати позитивні та здорові взаємини; покращення комунікації, зменшення конфліктів, підвищення взаєморозуміння та сприяння стабілізації міжособистісних відносин студентів.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Августюк М.М. Основні науково-психологічні підходи до вивчення емоційного інтелекту. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія «Психологія»*. 2021. Т. 32(71). № 1. С. 81–86.
2. Афоніна О.І. Емоційна зрілість особистості: практичні проблеми психологічної діагностики. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія «Педагогіка і психологія»*. 2013. Т. 21. Вип. 19. С. 16–22.
3. Баранова С.В. Особистісна зрілість та відповідальність: соціально-психологічний аспект: монографія. Київ: Інтерконтиненталь-Україна, 2020. 364 с.

4. Кочарян О.С., Півень М.А. Емоційна зрілість особистості: дослідження феномену. Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В.О. Сухомлинського. 2012. Т. 2. Вип. 9. С. 140–144.

5. Павлова І.Г. Становлення емоційної зрілості в підлітковому та юнацькому віці : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Одеса, 2005. 19 с.

6. Прокойченко А.В. Диференційні ознаки категорій експресивності, емотивності та оцінності. *Взаємодія одиниць мови та мовлення: комунікативно-когнітивний, соціокультурний, перекладознавчий і методичний аспекти* : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, м. Київ, 28 березня 2014 р. Київ : НТУУ «КПІ», 2014. С. 45–48.

7. Седих К.В. Психологія розвитку особистості у підлітковому та ранньому юнацькому віці : навчальний посібник. Полтава : Астрія, 2018. 342 с.

8. Томаржевська І.В. Емоційна зрілість: теоретичний аналіз феномену. *Людина, суспільство,*

політика: актуальні виклики сучасності : матеріали IV міжнародної науково-практичної конференції, м. Одеса, 24–25 лютого 2017 р. Одеса : Одеська юридична академія, 2017. С. 144–146.

9. Чебикін О.Я. Становлення емоційної зрілості особистості : монографія. Одеса: СВД Черкасов, 2009. 230 с.

10. Maslow A.H. *The Farther Reaches of Human Nature (Compass)*. Publisher: ↑ Penguin Publishing Group; Reprint edition 1 Oct. 1993. 432 p.

11. Rogers C.R. *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Publisher: ↑Houghton Mifflin (Trade); 2nd edition. 1995). 431 p.

12. Schulenberg S. Approaching Terra Incognita with James F. T. Bugental: An Interview and an Overview of Existential-Humanistic Psychotherapy. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, Vol. 33, No. 4, Winter 2003. P. 273–285.